



# 5月の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園



日/曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 — 金 —	ちらしずし いちご エビフライ 春野菜サラダ 麩のすまし汁	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、焼ふ、ごま	えび、卵、いわし(煮干し)、油揚げ、かまぼこ、さくらでんぶ、かつお節	いちご、キャベツ、グリーンアスパラ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、にんじん、きぬさや、えのきたけ、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 20.0 8.1 198	kcal g g mg	
4 — 月 —	みどりの日								
5 — 火 —	こどもの日								
6 — 水 —	振替休日								
07 — 木 —	ごはん — 木 —	牛乳 — — —	米、すりごま、砂糖 — — —	牛乳、さけ、油揚げ、白みそ — — —	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、なめたけ — — —	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、しょうゆ、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 19.1 8.1 180	kcal g g mg
08 — 金 —	豚汁うどん — 金 —	牛乳 — — —	ゆでうどん、油、小麦粉、パン粉、ごま油 — — —	牛乳、あじ、豚肉、鶏ささみ、白みそ、大豆粉 — — —	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ — — —	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、カレー粉、めんつゆ — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 21.5 14.5 180	kcal g g mg
11 — 月 —	ごはん — 月 —	牛乳 — — —	米、和風ドレッシング — — —	牛乳、鶏もも肉、白みそ — — —	キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、きぬさや、かんでん、にんにく — — —	かつお・昆布だし汁、食塩、パセリ粉 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 20.4 11.1 146	kcal g g mg
12 — 火 —	ハヤシライス — 火 —	チーズ — — —	米、油 — — —	牛肉、チーズ、鶏ささ身 — — —	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん — — —	ハヤシルウ、甘酢、しょうゆ — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 13.1 12.5 106	kcal g g mg
13 — 水 —	ごはん — 水 —	牛乳 — — —	米、砂糖 — — —	牛乳、さば、凍り豆腐、白みそ — — —	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、いんげん、干しいたけ — — —	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 18.3 12.4 171	kcal g g mg
14 — 木 —	あんかけラーメン — 木 —	牛乳 — — —	ゆで中華めん、ごま油、油、パン粉、片栗粉 — — —	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、しらす干し、卵 — — —	オレンジ、グリーンアスパラ、れんこん、もやし、はくさい、にんじん、チンゲン菜 — — —	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 19.4 16.5 178	kcal g g mg
15 — 金 —	コッペパン — 金 —	チーズ — — —	コッペパン、フレンチドレッシング — — —	ウインナーソーセージ、牛乳、チーズ、ハム — — —	キャベツ、コーン、えだまめ、赤ピーマン、たまねぎ — — —	ケチャップ、コーンポタージュルウ — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 17.1 21.5 125	kcal g g mg

日/曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
18 — 月 —	ごはん — 月 —	牛乳 — — —	米、油、片栗粉、砂糖 — — —	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かつお節 — — —	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが — — —	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 20.9 8.3 190	kcal g g mg
19 — 火 —	ごはん — 火 —	牛乳 — — —	米、ごま油、ごま、片栗粉、油、砂糖 — — —	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵 — — —	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ホールトマト缶詰、にら、エリンギ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく — — —	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 15.5 12.1 196	kcal g g mg
20 — 水 —	ちゃんぽんうどん — 水 —	チーズ — — —	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま、ごま油 — — —	牛乳、豚肉、チーズ、ちくわ、ハム、かまぼこ、卵 — — —	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、黒きくらげ — — —	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 15.3 16.1 152	kcal g g mg
21 — 木 —	ごはん — 木 —	メロン — — —	米、和風ドレッシング、片栗粉、油 — — —	牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節 — — —	メロン、かぶ、なめこ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、あおのり、にんにく、しょうが — — —	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 21.5 11.9 155	kcal g g mg
22 — 金 —	ごはん — 金 —	小魚 — — —	米、じゃが芋、米こうじ、油、ごま — — —	豚肉、白みそ、いわし(煮干し) — — —	キャベツ、だいこん、にんじん、なめこ、しめじ、万能ねぎ、にんにく — — —	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 16.2 11.4 142	kcal g g mg
25 — 月 —	チキンカレーライス — 月 —	牛乳 — — —	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油 — — —	牛乳、鶏もも肉 — — —	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス — — —	カレールウ — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 13.0 10.4 159	kcal g g mg
26 — 火 —	ごはん — 火 —	牛乳 — — —	米、油、砂糖 — — —	牛乳、さわら、白みそ、さつま揚げ — — —	なす、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ — — —	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 17.4 9.9 167	kcal g g mg
27 — 水 —	食パン — 水 —	りんごジャム — — —	食パン、和風ドレッシング、砂糖、油 — — —	牛乳、豚肉、チーズ — — —	はくさい、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン — — —	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 20.5 15.6 199	kcal g g mg
28 — 木 —	みそラーメン — 木 —	ヨーグルト — — —	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま油、砂糖 — — —	ヨーグルト(加糖)、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、なると — — —	いちご、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、赤ピーマン、にんじん、コーン、しょうが — — —	本みりん、めんつゆ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 18.2 12.8 148	kcal g g mg
29 — 金 —	たけのこごはん — 金 —	牛乳 — — —	米、さつまいも、砂糖、ロールケーキ — — —	牛乳、あじ、白みそ、油揚げ — — —	たけのこ(ゆで)、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、干しいたけ — — —	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩 — — —	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 19.3 10.5 196	kcal g g mg

※5月のお誕生日会にはメロンロールケーキが付きまます。  
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいにお過ごしください。



この時期に旬を迎えるアスパラガス。よく売っているのは緑色のアスパラガスですが、育て方によって白色や紫色になります。アスパラガスにはアスパラギン酸という疲労回復やスタミナ増強に効果のあるうまみ成分が含まれています。給食でも和え物として登場します。ご家庭でもぜひ旬の食材を楽しんでみてください。